



## للصيام فوائد صحية

قد يكون الشعور بالجوع والعطش أمرا غير محبب لدى الجميع وخاصة في أيام الصيف الطويلة والحارة، لكن معرفة الفوائد الصحية للصيام سيكون دافعا لتخطي ذلك، فما هي فوائد الصيام الصحية ؟



أكد باحثون على أن اتباع نظام غذائي خُفِّضَتْ فيه كمية الطعام المتناول بنسبة 40% ( ما يسمى بنظام تقييد السعرات الحرارية CR ) كفيل بالحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري، ما يساهم في فرصة الزيادة من طول العمر.

أظهرت دراسة قام بها الباحث في علم الشيخوخة “[فالتر لونغو](#)” من جامعة جنوب كاليفورنيا وزملاؤه أن الصوم يخفف الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي مثل الإرهاق والضعف. وتشير الدراسات على الحيوانات إلى أن للصوم مزايا صحية مماثلة للتي نجدها في نظام تقييد السعرات الحرارية، فقد تمكنت مجموعة الفئران التي شملتها تجاربه من العيش 3 أشهر أكثر من أقرانها، ومن التخلص من الدهون، إضافة إلى أنها كانت أقل عرضة للسرطان بنسبة 45%. وعلى الرغم من أن القدرات العقلية تتراجع عادة مع التقدم في السن، إلا أن هذه الفئران تفوقت في نوعين من اختبارات الذاكرة (ربما لأنها تنتج المزيد من خلايا عصبية جديدة في قرن آمون، وهي منطقة الدماغ المتعلقة بالذاكرة)، كما كشف “لونغو” وزملاؤه على أنها عززت قدرتها على تجديد أنسجتها.

أعاد الباحث و فريقه التجربة على البشر، وقد أفادت النتائج بأن المتطوعين للتجربة عرفوا انخفاضا في نسبة السكر في الدم والدهون بمنطقة البطن، وانخفاض مستويات البروتين المرتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكشف “لونغو” وزملاؤه أيضا عن ارتفاع طفيف في بعض الخلايا الجذعية في الدم.

نوه بفوائد الصوم كل من عالم الأحياء الجزيئية “كريستوفر هاين” من كلية “هارفارد” للصحة العامة في “بوسطن” وعالم الكيمياء الحيوية “جيمس ميتشل”، وهو أيضا من كلية “هارفارد” للصحة العامة.

المصدر : [sciencemag](#)

[truthortradition](#) : الصورة